https://www.youtube.com/watch?v=vz76PNOhBvc

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật! Chào tất cả quý vị thiền sinh đang ở chùa Long Hưng cũng như quý vị thiền sinh đang ở Gosinga Thiên Phước và toàn thể quý vị đang ở trên zoom nhất hướng. Hôm nay là ngày thứ hai của khóa tu học 9 ngày tại chùa Long Hưng và Thiên Phước. Hai ngày này quý vị đã học phần cơ bản pháp học và thực hành phần đầu của chánh niệm về thân. Bây giờ tôi xin trả lời các câu hỏi mà quý vị thiền sinh ở chùa Long Hưng đã gửi cho ban tổ chức.

"Câu 1: là quan niệm về vô thường vô ngã, vạn sự tùy duyên, duyên khởi. Con ở nhà quê cần cù làm việc nuôi con và cho vợ lên thành phố học tập làm việc môi trường tốt hơn nhẹ nhàng hơn lương cao hơn nhưng cô ấy lại đi theo người khác. Con làm việc lo cho gia đình là sai hay sao? làm việc lo cho vợ mà vợ đi theo người khác vậy là vô thường hay nhân quả? "

Quý vị hỏi câu này nó là vô thường hay là nhân quả thì đương nhiên là mọi thứ mọi sự nó đang đổi thay, đều đang sinh diệt, đều là vô thường. Cái gì đang xảy ra cũng đều là xảy ra theo quy luật nhân quả. Đương nhiên là mọi sự vật hiện tượng mọi việc đang xảy ra trên đời đều xảy ra theo quy luật duyên khởi. Ngày thứ tư quý vị mới nghiên cứu kỹ quy luật đó là hai nhân tương tác với nhau rồi cùng diệt mới phát sinh một hay là nhiều quả. Các sự vật đều sinh lên rồi diệt đi, đều vô thường và đều vô chủ vô sở hữu. Không có cái gì là chủ nhân chủ sở hữu của các sự vật hiện tượng. Đây là nói một cách tóm tắt, trong khóa học này quý vị sẽ hiểu được bản chất của thực tại là duyên khởi, bản chất của thực tại là vô thường, vô chủ vô sở hữu, hay là vô ngã. Thế thì việc quý vị trình bày đó, quý vị hỏi rằng: quý vị lo cho vợ con như vậy rồi vợ con lại đi theo người khác thì đó là việc làm sai hay đúng? Quý vị phải thấy rằng khi chúng ta đã nói mọi sự việc và hiện tượng nó đều xảy ra theo quy luật duyên khởi hay là quy luật nhân quả, mà đã là quy luật thì nó không có đúng không có sai gì cả. Nhưng mà quý vị hỏi cái việc làm quý vị là đúng hay sai thì quý vị cũng chẳng đúng cũng chẳng sai. Bởi vì quý vị phải hiểu được bản chất của quy luật nhân quả đang vận hành theo lộ trình tâm Bát Tà đạo, là do tham hoặc là do sân hoặc là do si. Thế thì quý vị làm các việc đó cũng là hoặc là do tham hoặc là do sân hoặc là do si. Vợ quý vị làm những việc đó cũng là do tham do

sân do si. Vì vậy nó sẽ là các kết quả cho dù là người này làm hay người kia làm tất cả đều diễn ra cái kết quả hoặc là của tham hoặc là của sân hoặc là của si. Quý vị hiểu rồi tham thì cũng đưa đến khổ, sân cũng đưa đến khổ, si cũng đưa đến khổ cho nên là quý vị thấy rằng quý vị học lộ trình tâm Bát Tà Đạo đó là lộ trình duyên khởi, đó là quy luật nhân quả. Quy luật nhân quả đó làm phát sinh tham sân si và từ tham sân si là một nhân mà nó phát sinh ra các kết quả của người này hay người khác. Quý vị thấy rằng là cho dù là người này kết quả như thế này, người kia kết quả như thế kia nhưng mà tựu chung lại cho dù là tốt hay xấu thì đều đưa đến khổ cả. Người tham nếu như thích thú đối tượng nào đó thì sẽ vui thoải mái với đối tượng đó. Người sân thì khổ với đối tượng đó, người si cũng sẽ khổ. Quý vị thấy rằng con người làm các công việc với ba thái độ hoặc là tham hoặc là sân hoặc là si. Khi tham là có vui có hạnh phúc nhưng mà khi sân khi si là sẽ có khổ. Nhưng hãy cảnh giác với cái tham đó. Khi tham thì có vui, có hạnh phúc, ai cũng kinh nghiệm được điều đó và ai cũng tham muốn là đời mình luôn luôn vui mà không có khổ nhưng mà quý vị thấy rằng nếu như là tham thích thú cái gì đó thì sẽ vui về cái đó nhưng mà trong cái vui đó đã ẩn chứa cái khổ rồi. Ẩn chứa cái khổ đó là sao? Khi mà tham ái thích thú một cái gì đó thì muốn có được cái đó, để có được cái đó thì phải lao tâm khổ trí, phải cố gắng nỗ lực, phải đau khổ suốt ngày đêm mới có được cái đó cho nên muốn có cái đó, để có được cái đó đã là khổ nhưng mà có được cái đó rồi thì muốn cái đó là của mình mãi mãi nhưng mà mọi sự là đều vô thường cho nên khi muốn nó là của mình mãi mãi thì khi mất nó đi thì khổ khởi lên. Khi thích cái gì, nắm giữ cái gì mà mất nó đi thì khổ khởi lên thì ai cũng kinh nghiệm được. Cho nên là tham ái thích thú một cái gì có vui lúc đó nhưng mà nó đưa đến nắm giữ ràng buộc, muốn nó mãi mãi là của mình cho nên khi mất nó đi là khổ khởi lên. Nỗi sợ mất là nó thường trực thường xuyên. Cái khổ khi mất nó dữ dội, nó kinh khiếp nhưng mà nó chỉ xảy ra một lần khi mất. Nhưng cái nỗi sợ mất thì thường xuyên xảy ra trong mỗi người và cái nỗi sợ mất đó nó đưa đến khổ. Quý vị thấy rằng là vợ chồng lúc đầu thì yêu nhau, khi mà yêu nhau thì vui cho nên khi mất nhau là khổ. Còn cái khổ dữ dội mà hàng ngày chồng sợ mất vợ, vợ thì sợ mất chồng cho nên mới ghen tuông lồng lộn với nhau suốt cả ngày, từ ngày này sang ngày khác. Cái khổ đó nó thường trực nó thường xuyên. Vì vậy quý vị thấy rằng làm gì với cái lộ trình tâm Bát Tà Đạo có tham có sân có si, có thích có chán có ghét thì có một chút vui, nhưng cái vui đó đã ẩn chứa cái khổ rồi còn nếu nó chán ghét thì đều khổ cả. Thế thì trước kia quý vị sống trong cái lộ trình tâm Bát Tà Đạo

đó, sống trong cái thực tại đó quý vị chưa nghe giảng, quý vị không hiểu được nguyên do gì mà mình khổ như thế này thì bây giờ quý vị học, quý vị khảo sát trong đời sống quý vị hiểu rõ lộ trình tâm Bát Tà Đạo thì quý vị sẽ lý giải được vì sao vợ mình lại làm thế, vì sao mình lại làm thế, kết quả của vợ mình làm thế thì nó sẽ như vậy, kết quả của mình làm thế thì sẽ như vậy. Nhưng mà tất cả đều là khổ thôi, không thể nào thoát khổ được, có vui một chút thôi nhưng mà vui thì ít khổ thì nhiều, não nhiều mà nguy hiểm lại càng nhiều hơn.

Câu 2 của Thiền sinh số 3: "Con kính chúc Sư sức khỏe và an vui. Con có câu hỏi mong Sư giải đáp cho con. Một là vì sao Sư xuất gia? Hai là khi thiền tọa, con kinh nghiệm thấy mất cảm giác nơi thân, chỉ còn hơi thở ra vào liên tục nhiều lần như vậy con thấy rất an lạc. Con nên tiếp tục hay phải thực tập thêm phương pháp nào. Mong Sư chỉ dẫn thêm."

Câu một, vì sao Sư xuất gia: thì sư thấy rằng đời sống gia đình không còn phù hợp với mình nữa. Sư xuất gia sống đời sống không có gia đình.

Câu hai, quý vị thực hành quý vị thấy mất cảm giác nơi thân mà chỉ có hơi thở vô hơi thở ra liên tục. Tất cả quý vị phải sửa chữa lỗi này. Quý vị thấy hơi thở, cái hơi thở là luồng gió, mà quý vị có thấy có nghe có cảm nhận được cái luồng gió không? quý vị làm sao mà mà thấy được gió để mà chú tâm vào hơi thở. Quý vị phải hiểu rằng, quý vị đến đây quý vị học cái mà quý vị thấy nghe cảm nhận, là cái cảm giác thở vô thở ra chứ không phải là hơi thở vô hơi thở ra đâu. Cho nên phải lưu ý cái điểm khác biệt ở đây. Thực tại là cảm giác là cảm giác thở vô thở ra chứ không phải là thực tại mà quý vị thấy nghe cảm nhận là hơi thở vô hơi thở ra. Cho nên phải lưu ý sửa chữa cách diễn đạt đó mà cách diễn đạt đó là biểu hiện cái hiểu biết sai. Sai lầm của nhân loại là cái gốc ở chỗ này đây vốn thực tại này- tức là những gì được thấy được nghe được cảm nhận là cảm giác là tâm chứ không phải là thế giới vật chất. Nhân loại thì lại cho rằng, hiểu biết sai lạc rằng những gì mình thấy mình nghe mình cảm nhận của thực tại này là thế giới vật chất cho nên đây là vô minh gốc. Đây là điểm phân biệt đầu tiên mà quý vị phải nhận thức. Quý vị học bài đầu tiên rồi quý vị phải lưu ý cái đó.

Thứ hai là khi quý vị còn thấy đây là cảm nhận thấy cái cảm giác thở vô thở ra thì lúc đó quý vị vẫn thấy cảm giác trên thân chứ đâu có phải là không thấy cảm giác trên thân nữa. Quý vị phải mô tả là thấy chỉ còn hơi thở ra vào liên tục, quý vị mô tả như thế này là có thể quý vị không biết cách mô tả hoặc là quý vị thực hành không đúng. Quý vị thấy rằng sự thở nếu như là vô thì nó xảy ra ba giai đoạn thở vô rồi thở ra ngưng một lúc rồi mới thở vô chứ không thể nào là thở vô rồi thở ra rồi thở vô thở ra liên tục liên tiếp nhau được, nó có khoảng nghỉ. Vì vậy quý vị phải quan sát cho tinh tế rồi mô tả cho chính xác. Nếu quý vị thấy cái cảm giác chuyển động này lên này đó là biểu hiện của thở vô và xuống này là biểu hiện của thở ra này phải không rồi lát qua lắc lại là biểu hiện của thời gian ngưng thở cho nên cái hơi thở vô hơi thở ra như là quý vị mô tả là liên tục thì đâu có đúng được. Nó phải có khoảng nghỉ. Quý vị có thể thấy rằng quý vị thực hành đúng, quý vị thấy an lạc thì chắc chắn là phải. Khi thở nó phải có ba giai đoạn nhưng mà đây chắc là quý vị mô tả sai thôi. Khi quý vị cảm thấy rằng là chỉ thấy thuần túy thôi. Thấy mà không suy nghĩ, đầu óc nó trống rỗng, trống không là quý vị thực hành đúng rồi. Quý vị lấy cái tiêu chuẩn như vậy là quý vị thực hành đúng, là quý vị thực hành chánh niệm về thân, là quý vị thực hành chú tâm liên tục cảm giác toàn thân. Quý vị kinh nghiệm được Thấy mà không suy nghĩ. Quý vị tách cái thấy ra khỏi cái biết. Quý vị lấy tiêu chuẩn đó để hiểu biết rằng là mình đã thực hành đúng chưa. Còn nếu như là quý vị không kinh nghiệm được cái thấy thuần túy liên tục mà cái ý nghĩ chuyện này chuyện khác nó xen vào thì lúc đó là quý vị phân tâm. Quý vị thực hành cho đúng.

Câu 3- thiền sinh Nguyễn Công Thành: “kính thưa thiền sư, con hay thấy nói: sắc sắc không không. Vậy có liên quan đến vô thường vô ngã không? có phải sắc trong sắc uẩn không?

Câu này là một thành ngữ của người tu theo Đạo Phật. Nó chẳng liên quan gì đến giáo pháp cả quý vị đừng để ý đến nó là được, không cần giải thích những cái này vì nó chẳng liên quan gì đến pháp học pháp hành ở đây cả.

Trong cuộc sống mỗi sự vật hiện tượng bản chất là vô ngã còn chúng ta luôn gắn bản ngã vào sự vật đó. Đây là tà kiến phải không? Đương nhiên là bản chất tất cả các sự vật hiện tượng là tâm hay là vật, là

danh hay là sắc đều vô thường, đều vô chủ vô sở hữu. Quý vị phải hiểu là tính chất vô chủ vô sở hữu là không có cái gì là chủ nhân chủ sở hữu điều khiển các sự vật hiện tượng, nó cũng đồng nghĩa là không có một cái ta hay còn gọi là bản ngã, không sinh không diệt; nó là chủ nhân chủ sở hữu các sự vật hiện tượng của thân tâm. Không có cái ta, không có cái bản ngã đó thì gọi là vô ngã. Chữ **không** có thể nói là **vô**. Vô cũng là không. Cho nên nói không ngã, không ta hay là nói vô ngã, vô ta thì đều được cả. Đương nhiên là, vốn sự vật hiện tượng không có cái ta nào là chủ nhân chủ sở hữu cả nhưng mà con người thì luôn luôn cho rằng có một cái ta là chủ nhân chủ sở của thân của tâm này, là chủ nhân chủ sở hữu của các sự vật hiện tượng. Cái ta đó điều khiển cho cái thân này, cái tâm này làm việc. Cái ta đó là chủ nhân của các nhà cửa xe cộ, vân vân…Con người cho rằng có cái ta đó là **không** nhưng mà sự thật cái ta đó gọi là cái tư tưởng tà kiến. Thật vậy trong công việc con người luôn luôn mong cầu được hoàn thiện nhất, được tốt nhất và đòi hỏi đồng nghiệp cũng đạt được như vậy. Con người hay nổi nóng nếu không hoàn thành, không đạt được kết quả tốt. Vậy đây có phải là tham không? Đây chính là chấp ngã phải không? Cho rằng là ta, ta là chủ nhân chủ sở hữu, ta điều khiển được mọi việc. Bởi vì cái tư tưởng làm chủ, tư tưởng điều khiển đó cứ nghĩ rằng là mình điều khiển mọi người phải làm theo ta. Nhưng mà sự thật là không điều khiển được, sự thật nó trái với cái tư tưởng điều khiển đó cho nên lúc đó mới bực bội là sân khởi lên. Quý vị phải hiểu rằng con người vì sống bởi cái tư tưởng làm chủ tư tưởng sở hữu, cho rằng có một cái ta là chủ nhân chủ sở hữu điều khiển mọi việc nhưng vì bản chất mọi sự việc là không điều khiển được cho nên có sự mâu thuẫn, có xung đột giữa cuộc sống người đó với các sự vật hiện tượng đang xảy ra và cái mâu thuẫn đó đưa đến khổ, đưa đến bực bội, đưa đến chán ghét, đưa đến khổ.

Câu 4: Thiền sinh Mai Phương "Thưa thiền sư khi ăn mình ăn thế nào thì biết nó là như thế, không khởi lên thích, không thích, ngon, không ngon. Vậy con muốn hỏi động lực nào để đầu bếp phấn đấu nấu ngon hơn, làm nhiều món đẹp mắt hơn khi khách hàng không có khởi lên ý ngon, không ngon"

Quý vị hỏi câu này là quý vị cũng phải học, cũng phải chú tâm lắng nghe để mình hiểu được cái sâu xa ở trong này. Quý vị thấy rằng: cái

mà quý vị đang thực hành này nó thuộc về lộ trình tâm Bát Tà Đạo, thuộc về một cái thực tại khác, tạm gọi là đời sống xuất thế gian. Còn trước đây, thí dụ là quý vị sống một đời sống khác gọi là đời sống thế gian, chính là lộ trình tâm Bát Tà Đạo và quý vị đã học lộ trình tâm Bát Tà Đạo rồi, nếu như chúng ta nói tắt: đầu tiên là lộ trình tâm đó là: thấy đối tượng, cái thấy này ta gọi chung là: nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy, nếm thấy, xúc chạm thấy- cái thấy này gồm sáu cái mà quý vị đã học bao gồm: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, tưởng thức.

Đầu tiên là thấy đối tượng, tiếp đến là biết đối tượng đó là cái gì? tính chất ra sao? Cái biết này quý vị đã học rồi, Cái biết này là ý thức tà tri kiến, và cái ý thức tà tri kiến này gọi là vô Minh, chấp ngã. Nó làm phát sinh hoặc là tham hoặc là sân hoặc là si với các cái đối tượng- hay tiếng Việt gọi là thích chán ghét Thế thì, do thái độ thích chán ghét- hay là tham sân si mà đưa đến lời nói hành động cư xử với đối tượng. Do lời nói, hành động, ứng xử với đối tượng hay do tham hoặc do sân hoặc do si mà khởi lên. Cho nên kết quả cuối cùng: Nếu như thích đối tượng thì kết quả là vui với đối tượng đó, nếu như ghét đối tượng thì là khổ vì đối tượng đó, nếu là chán đối tượng đó- tức là si thì cũng đi tìm kiếm, cũng khổ vì cái sự tìm kiếm. Cho nên quý vị thấy rằng: trên lộ trình tâm đó, con người luôn luôn nhận được kết quả, cái kết quả nhận được sẽ có thái độ hoặc là thích hoặc là ghét hoặc là chán. Hay cái kết quả nhận được hoặc là vui khi thích hoặc là khổ khi ghét hoặc khổ khi chán. Nhưng mà như lúc này quý vị sẽ thấy rằng loài người sống với kinh nghiệm khi mà thích cái gì thì vui về cái đó, hạnh phúc với cái đó nhưng mà hiểu biết của nhân loại là chỉ hiểu biết một mặt của cái thích đó thôi. Họ không thấy được mặt khác của cái thích. Cái thích nó có hai mặt: mặt thứ nhất là nó đưa đến vui thoải mái, đưa đến hạnh phúc. Nhưng mặt khác của nó là cái vui, cái thích đó đưa đến ràng buộc, nắm giữ. Cho nên khi mà đã ràng buộc, nắm giữ thì muốn nó mãi mãi là của mình. Vì vậy khi mất nó đi là khổ khởi lên. Cái này mọi người đều kinh nghiệm được. Thích cái gì, nắm giữ cái gì mà mất nó thì đau khổ. Cái đó thì rõ rồi. Nhưng mà cái vi tế hơn nữa là khi thích cái gì, nắm giữ cái gì, ràng buộc cái gì, thì luôn luôn sợ mất nó và chính cái sợ mất này là luôn luôn khổ. Cái sợ mất này nó mới thường trực. Quý vị thấy rằng mất thì khổ. Chỉ là tức thời đó thôi, rồi nó qua đi. Nhưng mà sợ mất, là nó liên tục thường xuyên. Và vì sợ mất cho nên mới lao tâm khổ tứ để nắm giữ nó, để không mất nó đi. Cái này là cái sự thực, cái mặt trái của thích, của tham ái. Cho nên là quý

vị thấy rằng: cho dù là con người sống như thế nào? làm việc như thế nào? thì vẫn là làm việc với hoặc là thích hoặc là chán hoặc là ghét. Và kết quả cho dù thích thì vẫn khổ, chán ghét cũng đều khổ. Vì vậy, quý vị thấy rằng: thế gian này vận hành bởi thích chán ghét hoặc là nói theo thuật ngữ Phật học là tham sân si. Vậy quý vị thắc mắc những người đầu bếp là cố nấu cho ngon, thứ quý vị thấy là cố nấu như vậy là do cái gì? do tham phải không ạ? do thích hay tham mà họ cố gắng nấu cho ngon, cải tiến cho ngon. Vì họ tham cái thu nhập, tham cái tiền bạc cho nên cố gắng cải tiến để nấu cho ngon, để được nhiều tiền. Rõ ràng là mục tiêu của họ. Họ mở cửa hàng ra, họ nấu món ăn ngon, để được nhiều khách, để được nhiều tiền … có phải là mục đích là để được nhiều tiền, là do tham tiền. Họ nghĩ rằng: bởi vì tiền đưa đến hạnh phúc, họ thích thú tiền cho nên khi thích thú tiền đó thì họ vui. Cho nên quý vị giải thích ngay là quý vị hỏi: tại sao người ta lại cố gắng nấu cho ngon? Rõ ràng quý vị nhìn thấy động cơ của họ là do thái độ thích tiền bạc, thích hạnh phúc. Họ muốn có những cái thứ đó cho nên họ cải tiến. Còn những người đến ăn vì cái gì? Vì thích ngon phải không ạ? Vì thích ngon nên họ mới đến ăn. Mà đã thích ngon, muốn có món ăn ngon thì họ phải bỏ ra nhiều tiền. Mà để có được nhiều tiền, có được món ăn ngon, thỏa mãn cái thích của mình thì họ lại phải lao tâm khổ tứ, lại phải khổ. Cho nên quý vị giải thích được rằng: kể cả người nấu ăn để có món ăn ngon cũng là khổ, kể cả những người thích món ăn ngon cũng ràng buộc, cũng khổ thôi. Thế bây giờ quý vị thấy rằng: mục đích của cuộc đời là chấm dứt khổ. Trong đó khổ vì chuyện ăn. Thế thì quý vị thực hành để quý vị kinh nghiệm được là khi quý vị ăn với cái **thấy,** quý vị vẫn cảm nhận rõ ràng: thấy rõ cảm giác nhai, cảm giác nuốt, cảm giác vị nhưng quý vị thấy mà không suy nghĩ, không khởi lên ngon, hay là dở, không khởi lên là ăn gì… vv. Lúc đó quý vị sẽ kinh nghiệm được vui và thoải mái. Cái vui thoải mái này không do thức ăn mà do cái cách ăn. Do sự chú tâm liên tục, do ăn với cái thấy thuần tuý. Khi quý vị kinh nghiệm được như vậy thì quý vị kinh nghiệm được là ăn gì cũng thích nghi, ăn gì cũng thoải mái cả. Không còn ràng buộc với thức ăn, không còn đi tìm cái thích, cái ngon mà ăn hay ghét cái dở. Cuộc đời quý vị thích ngon ghét dở đã kinh nghiệm rồi, đã khổ vì nó rồi. Bây giờ quý vị thực hành để quý vị kinh nghiệm ăn với cái thấy; không khởi lên suy nghĩ về ngon dở, quý vị sẽ kinh nghiệm được không còn khổ vui vì thức ăn. Ăn cái gì cũng thoải mái cũng hài lòng. Thậm chí có người nhận xét là đến đây ăn rất ngon miệng và rất nhiều người sau khóa tu này đặc biệt là đàn ông khi trở về được vợ nhận xét là trở thành người dễ nuôi không

còn khó tính vì cái chuyện ăn như xưa nữa. Cho nên là quý vị phải hiểu rằng trước đây quý vị đi tìm cầu thức ăn ngon. Người nấu ăn cũng tìm cầu cách nấu ăn như thế nào cho ngon. Tất cả đều đang làm việc, đang vận hành bởi tham sân si. Bây giờ quý vị học cách ăn này để thoát ra khỏi tham sân si, để chấm dứt tham sân si, để không còn khổ vì thức ăn nữa hay vì cái chuyển ăn nữa.

Câu 5: Thưa thiền sư, thầy có dạy rằng cái biết: biết cái bàn cứng, mềm, mịn… đều là tâm biết tâm. Vậy cái bàn nó có cứng mềm thật không? và cái bàn có thật không ạ?

Quý vị phải học kỹ. Quý vị học một lần, có những người tiếp xúc hiểu được ngay nhưng mà có người vẫn chưa hiểu rõ được. Cho nên sau khi quý vị học, có thể bây giờ quý vị chưa nắm được, chưa rõ được. Quý vị còn cảm thấy bùng nhùng. Thế nhưng, sau khi về quý vị tiếp tục nghe bài giảng bằng giọng đọc hay quý vị nghiên cứu sách con đường hai ngã để quý vị hiểu thật đúng những điều mà quý vị học. Quý vị nói rằng: “thầy dạy biết cái bàn cứng, bàn mềm, bàn mịn đều là tâm Biết tâm…” Đâu! tôi có nói cái này đâu! tôi có nói là biết cái bàn này cứng, biết cái bàn này mềm, biết cái bàn này là mịn, là tâm biết tâm đâu! Mà tôi nói là cái Biết biết rằng cái bàn này là cứng, bàn này là mềm, bàn này là mịn. Cái Biết đó là tà kiến, là sai sự thật. Chứ tôi đâu có nói rằng là: biết cái bàn này cứng, bàn này mềm, bàn này mịn, là tâm biết tâm đâu. Mà tôi khẳng định cái hiểu biết như vậy là sai sự thật, là không đúng sự thật. Mà tôi giảng rằng: phải quan sát sự thật để thấy đối tượng được biết là cảm giác cứng, cảm giác mềm, cảm giác mịn. Do tay tiếp xúc với bàn mà phát sinh cái biết là tâm và cái đối tượng được biết là cảm giác. Nó cũng là tâm cho nên đó gọi là tâm biết tâm. Thế gian thì cho rằng cái biết là tâm, đối tượng được biết là cái bàn, vật chất cứng mềm thô mịn nặng nhẹ. Cái biết đó là tâm biết cảnh, tâm biết vật. Cái biết đó là sai sự thật. Còn bây giờ, quý vị quan sát sự thật được hướng dẫn rõ ràng; là tay tiếp xúc với cái bàn thì nó mới phát sinh cảm giác cứng hay là mềm hay là thô hay là mịn hay là cảm giác nặng, cảm giác nhẹ… Cái mà quý vị thấy, cảm nhận thấy là cảm giác đấy. Cái thấy là tâm và cái đối tượng được thấy là cảm giác, là tâm. Cho nên sự thật là tâm biết tâm. Như vậy cho nên quý vị phải nghe cho kỹ. Vậy cái bàn có cứng mềm thật không? Nếu quý vị nghe

kỹ thì quý vị mới thấy rằng cái mà được thấy đây là cái cảm giác cứng, cảm giác mềm, cảm giác nặng, cảm giác nhẹ do tay tiếp xúc với cái bàn mà phát sinh ra chứ đâu có phải là biết về cái bàn đâu. Cái biết này là biết về Cảm Giác; do cái bàn tiếp xúc với tay mà phát sinh ra chứ đâu có phải là biết về cái bàn mà quý vị nói là cái bàn cứng hay là mềm, là có thật không. Cho nên, cái này nó rất là tế nhị. Quý vị phải nghe kỹ thì quý vị mới có thể hiểu được.

Câu 6: Thưa thầy cho con hỏi một số băn khoăn. Một là sắc uẩn cộng danh uẩn có tính chất vô ngã vậy vô ngã ở đây thực sự là gì? Hai là Tôi là ai? Tại sao có tôi? tôi sinh ra để làm gì? Mục đích cuộc sống này chẳng lẽ chỉ để hết khổ thôi sao?

Bây giờ trả lời thì nội dung này nó nằm ở phía sau. Đương nhiên lúc đầu, hai ngày này quý vị mới học sơ sơ về vô ngã thôi. Đến ngày thứ tư quý vị mới học Lý Duyên Khởi, quý vị mới tuệ tri thực sự vô ngã. Đến ngày thứ năm thì quý vị mới thực sự là tuệ tri về bản ngã. Tuệ tri về vô ngã. Cho nên, câu này quý vị chờ đến lúc học đến đó rồi chắc chắn là quý vị sẽ tự mình giải đáp mục đích của cuộc sống này. “Chẳng lẽ chỉ là để hết khổ thôi sao?” đương nhiên là quý vị sẽ có thắc mắc này nhưng mà bài mục đích cuộc sống đã giải rõ mọi chi tiết rất đầy đủ. Cuộc đời là chỉ hết khổ thôi. Quý vị phải thấy như thế: nhiều người có niềm tin nơi đạo Phật, nơi Đức Phật thì quý vị thấy là giáo lý đạo Phật tóm gọn lại là chỉ nói về khổ. Cách thức chấm dứt khổ. Cho dù có đề cập đến rất nhiều vấn đề, nhưng tóm tắt ngắn gọn nhất là giáo pháp này chỉ nói đến khổ và sự chấm dứt khổ thôi. Đương nhiên nói đầy đủ hơn thì nói là khổ, nguyên nhân của khổ. à Nói khổ thì nói đầy đủ là khổ và nguyên nhân của khổ, còn nói về chấm dứt khổ thì nói đầy đủ là chấm dứt khổ và con đường chấm dứt khổ. Đây chính là Tứ Thánh Đế. Vậy nếu nói tóm tắt đạo Phật chỉ nói đến khổ và chấm dứt khổ thì ngay đó Người Trí đã có thể nhận thức được rằng: mục đích của đức Phật giảng dạy, cái tối hầu cuối cùng để đạt được mục đích là chấm dứt khổ. Không có cái mục đích gì khác nữa cho nên nếu như là một người trí thấu suốt ban đầu nghe rất là kỹ càng rồi đối chiếu với sự thật trong cuộc sống thì người đó kết luận rằng: mục đích của cuộc đời là chấm dứt khổ. Cho nên quý vị thấy rằng trong quá trình tôi đi giảng dạy, rất là nhiều người xúc động nhất là khi họ nghe giảng bài mục đích cuộc sống. Nó thay đổi được nhận thức của họ. Họ thấy được sự thực mục đích cuộc sống là chỉ chấm dứt khổ thôi. Đạt được mục

đích rồi thì mọi việc xong. Cho nên nói rằng khi mà đạt đến mục đích là chấm dứt khổ thì: trong kinh nói rằng “Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm xong rồi, không còn trở lui cuộc đời này nữa. Đức Phật bây giờ, ngài thoát khỏi luân hồi. Ngài đang ở đâu? học theo giáo pháp của ngài để hết khổ, sau đó rồi ra sao? ta sẽ đi đến đâu? đích đến là gì? Các câu này hẹn quý vị đến ngày thứ bảy, thứ tám quý vị mới tự mình giải đáp được những nghi vấn này. Bởi vì từ đây đến đó, quý vị đang còn khám phá rất nhiều cái sự thật khác. Đến đó quý vị mới hiểu được rằng: Mục đích hết khổ thì nó như thế nào? còn phải làm gì nữa không? Đức Phật giải thoát khổ hết luân hồi rồi thì bây giờ như thế nào? Đến lúc đó quý vị sẽ tự lý giải được.

Câu 6: Thưa thầy trong một thời gian con hành thiền ở nhà cũng như ở đây, hầu như đêm nào con cũng chìm vào giấc ngủ mơ. Lúc con nhớ lúc con không nhớ. Hiện tượng trong khi mơ là hình ảnh quá khứ phần nhiều. Hiện tượng này là do đâu? Con kính xin thầy hướng dẫn ạ.

Quý vị phải hiểu rằng hiện tượng ngủ mơ lúc đó là tế bào thần kinh não bộ: nó lơ tơ mơ, nó chưa hoạt động, nó hoạt động một phần rất là nhỏ. Thí dụ như giấc mơ đó nhẹ, mơ xong rồi là chìm vào giấc ngủ tiếp thì thường không nhớ. Nhưng có những giấc mơ mạnh sau khi tỉnh lại thì nó lưu dấu ấn lại, thì nhớ được. Cái việc nhớ hay không nhớ không quan trọng. Mà các giấc mơ đó chính là lộ trình tâm thứ sáu: ý tiếp xúc với Pháp. Những cảnh xảy ra trong đó đều là cảm giác Pháp trần do tế bào thần kinh não bộ tương tác với nhau mà nó phát sinh ra thôi.

Câu 7 - Nguyễn Thị Lan Anh:

1. - Mục đích cuộc sống là hết khổ. Vậy có phải mình sống trong đời sống làm gì cũng phải nghĩ đến hết khổ, làm thế nào để hết khổ đúng không ạ?

Quý vị thấy trong bài mục đích cuộc sống rồi, quý vị thấy rằng: tuy mọi người không thấy được mục đích đó, nhưng tất cả mọi việc làm đều hướng đến mục đích hết khổ. Đây là sự thật mà chúng tôi đã hướng dẫn quý vị quan sát, đương nhiên vì bản chất của cuộc đời; mục đích ai cũng đang làm: là hướng đến chấm dứt khổ, nhưng hiểu biết lại đi trái ngược, là cái hiểu biết đi tìm hạnh phúc, nên thành ra không đạt được mục đích. Thế còn bây giờ quý vị hiểu rằng mục đích của cuộc đời là vậy, thì quý vị sẽ định hướng lại cuộc đời. Mọi suy nghĩ, mọi hành động quý vị đều hướng đến mục đích là chấm dứt khổ thì

quý vị sẽ đạt được mục đích. Tuy rằng trước kia mục đích là hết khổ, thế nhưng quý vị lại chạy đi tìm cái khác; chạy đi tìm hạnh phúc chứ không phải hướng đến hết khổ.

- Làm như vậy thì lâu dài, mình có bị sinh ra thiếu nghị lực, thiếu ước mơ, không dám làm việc lớn không? :

Quý vị thấy rằng nếu như quý vị hiểu được mục đích của cuộc đời là chấm dứt khổ, thì mọi việc lớn nhỏ gì cũng đều hướng đến hết khổ. Còn có mục đích gì khác nữa đâu mà để có nghị lực để có việc lớn gì?. Mọi việc lớn nhỏ gì thì đều mục đích duy nhất là chấm dứt khổ. Cho nên, khi quý vị hiểu được, toàn tâm toàn ý hướng đến mục đích chấm dứt khổ thì quý vị sẽ nỗ lực, cố gắng, nhiệt tình, hăng hái làm những việc để hướng đến mục đích là chấm dứt khổ. Qúy vị, nếu như quý vị không nhận thức được mục đích, thì quý vị mới làm những việc vô ích. Khi đó, quý vị mới không làm việc lớn được. Còn bây giờ, quý vị nhất quán, quý vị tuệ tri mục đích của cuộc đời là chấm dứt khổ, thì đấy chính là việc lớn rồi. Toàn tâm toàn ý, nỗ lực, nhiệt tình để hướng đến đích đến đó.

- "Và khi mình đạt được mục đích cuộc sống là hết khổ thì mình sẽ làm gì tiếp theo ạ? Mình còn mục đích gì để sống?":

Cái này thì quý vị chờ đến ngày thứ bảy, thứ tám thì quý vị sẽ trả lời được.

2. Trong cuốn Luân hồi tái sinh, thầy có viết: Người đã mất thì một số sẽ dạng hóa sanh không có thân xác? **:**

Tôi đâu có viết rằng hóa sanh không có thân xác đâu? Quý vị phải nghe giảng bài này, nghe giảng rồi đọc lại, hóa sanh có thân xác chứ đâu phải không có thân xác. Có thân, có tâm: Thân nó là một loại vật chất đặc biệt mang tính chất lưỡng tính sóng hạt, gọi là vật chất lượng tử, còn tâm của nó là lộ trình tâm thứ sáu.

- *Về vấn đề, quý vị hỏi: Khi mình cúng giỗ hoa quả, đồ ăn cho họ mà họ không có thân xác để thụ hưởng, họ sẽ sinh tâm đau khổ vì không được hưởng thụ những thứ mà mình thích. Vậy thì mình có nên thắp hương, cúng đồ lễ cho người thân đã mất không? :*

Cái này vào ngày thứ bảy, quý vị sẽ học cả ngày về *Luân hồi tái sanh*, về thế giới hóa sanh; khi đó quý vị sẽ lý giải được câu hỏi này.

Câu 8: Thầy cho con hỏi: Thầy dạy sống cho hiện tại, ngay bây giờ và tại đây. Nhưng có một số việc cần phải suy nghĩ hôm nay để ngày mai có hướng triển khai thì mới hoàn thiện được. Nếu để ngày mai mới nghĩ cách giải quyết thì không xong được. Vì vậy, nếu hôm nay: Bây giờ mà nghĩ đến việc ngày mai thì lại mâu thuẫn với lời thầy dạy. Còn bây giờ không nghĩ thì mai không xong việc. Theo thầy, thì trường hợp này nên làm thế nào?

Ngày thứ 4 của khóa tu là ngày rất quan trọng. Ngày đó có 2 bài giảng gần như là hấp dẫn mọi người nhất trong khóa tu. Bài thứ nhất, buổi sáng, là bài *Lý duyên khởi*; buổi chiều là bài kinh *Nhất giả hiền giả*. Quý vị phải nghe giảng bài đó, rồi khoan kết luận như thế này. Bởi vì quý vị nói rằng thầy dạy sống cho hiện tại, ngay bây giờ và tại đây. *Không bao giờ tôi chủ trương như vậy.*

Trong bài giảng kinh *Nhất giả hiền giả*, tôi đã nói rằng: Tất cả, dù là phàm hay thánh, thì đều đang sống trong giây phút hiện tại. Ai cũng đang sống trong giây phút hiện tại, thì làm gì phải chủ trương là phải sống trong giây phút hiện tại, ngay bây giờ và tại đây nữa! Tất cả mọi người đang sống trong giây phút hiện tại, không ai sống trong quá khứ, cũng không ai sống trong tương lai cả. Ai cũng đang sống trong hiện tại ngay bây giờ và tại đây. Vậy thì cớ gì mà lại phải khuyên mọi người, phải chủ trương sống trong hiện tại nữa! Nhưng chúng tôi sẽ phân tích trong bài kinh *Nhất giả hiền giả* là: Tuy rằng sống trong hiện tại, nhưng có hai cách sống trong hiện tại. Đến lúc đó, quý vị sẽ nghe rõ. Quý vị phải hiểu như thế này: Bài kinh *Nhất giả hiền giả* nói rằng kẻ phàm phu sống trong hiện tại nhưng sống theo kiểu: truy tìm quá khứ hoặc ước vọng tương lai. Và ở đây nói rằng, không thể nào chấp nhận lối sống truy tìm quá khứ hoặc ước vọng tương lai; bởi vì đó là lối sống của tham, sân, si. Chứ không bao giờ nói rằng không được nghĩ về quá khứ, không được nghĩ về tương lai. Điều này làm gì có, tôi không bao giờ giảng quý vị không được nghĩ về quá khứ không được nghĩ về tương lai,

không có chuyện đó. Cho nên, quý vị phải nghe kỹ, nghe cho kỹ thì mới hiểu được; chứ còn nghe lơ mơ, không chú tâm thì vẫn bị kiến thức của mình dẫn dắt, không hiểu được các bài kinh này.

Câu 9 - Nguyễn Xuân Di:

1. Xin thiền sư giảng thêm về Pháp Trần.

Quý vị thấy rằng có 6 cảnh trần: sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần và pháp trần. 5 cái đầu là thế giới vật chất, có thể tương tác với 5 căn. Còn pháp trần là thông tin. Thông tin này được lưu vào trong bộ nhớ của tâm. Hiện nay, quý vị đã hiểu khái niệm thông tin trong bộ nhớ là gì rồi. Nhưng đó mới là một loại thông tin thôi. Nếu học sâu hơn, quý vị sẽ thấy trong cuốn *Bát Chánh Đạo – Con đường vắng mặt khổ đau*, mở đầu tôi đã giới thiệu rằng: Quan điểm duy vật cho rằng thực tại là thế giới vật chất; quan điểm duy tâm cũng cho rằng thực tại là thế giới vật chất. Và thế giới vật chất đó thuần túy là vật chất, không có gì trong đó cả, thuần túy là vật chất thôi. Thế nhưng, thực tế cho đến nay quý vị hiểu rằng: Không có vật chất nào là thuần túy cả, *trong vật chất có chứa thông tin.* Vấn đề là con người bắt đầu tìm cách giải mã các thông tin đó. Đương nhiên là con người đã làm việc đó từ trước đến nay, khoa học đã làm việc giải mã thông tin trong vật chất, đương nhiên là với cách hiểu khác, nhưng thật chất đó là đang giải mã các thông tin. Các thông tin này là tinh thần, được lưu giữ trong vật chất; giống như thông tin lưu giữ trong thẻ nhớ thì phải có phần vật chất để lưu giữ thông tin đó. Đó là, Pháp trần là thông tin.

Còn khi thông tin pháp trần đó tương tác với tế bào thần kinh não bộ, nó mới phát sinh ra Cảm giác pháp trần. Pháp trần, quý vị phải hiểu rằng có hai nghĩa: một là thông tin pháp trần, hai là cảm giác pháp trần. Cảm giác pháp trần đó là: Những thông tin được lưu trong bộ nhớ, nó tương tác với tế bào thần kinh não bộ; Từ tế bào thần kinh não bộ đó nó phát sinh ra các hình ảnh- các hình ảnh đó là tái hiện của các hình ảnh, âm thanh,.v..v.. đã được lưu vào.

2. Câu tiếp: "Xin thiền sư giải thích thêm về lộ trình bát tà đạo khi tâm si khởi lên."

Quý vị thấy rằng có ba đối tượng, Tâm bát tà đạo có ba thái độ: Thích đối với đối tượng dễ chịu gọi là tham; ghét đối tượng khó chịu gọi là sân; còn đối tượng thứ ba - không khó chịu không dễ chịu, tiếng Việt dùng từ "chán". Khi chán đối tượng đó, thì đi tìm một đối tượng dễ chịu để thay thế nó, đó gọi là tâm si. Quý vị cũng sẽ nghe rõ về tâm si trong bài kinh *"Nhất dạ hiền giả"*, Truy tìm quá khứ hoặc Ước vọng tương lai chính là tâm si. Để hiểu rõ hơn, phân tích kỹ hơn, quý vị nên dành thời gian nghe kỹ bài kinh này phân tích về tâm si. Tâm tham, tâm sân nó thô, trong bài kinh đó chúng tôi không phân tích nhiều, mà chủ yếu phân tích về tâm si. Vì vậy, quý vị nên đón nghe bài đó.

Câu 10: Nguyễn Chí Điện:

1. Ý căn tiếp xúc với pháp trần sinh ra cảm giác pháp trần, và tâm nhận biết cảm giác pháp trần đó là tưởng thức. Tại sao không gọi là ý thức mà gọi là tưởng thức?

Quý vị thấy rằng lộ trình tâm thứ sáu, thì phải có cái "thấy", cái "thấy" đó là tưởng thức; và cái "biết" là ý thức. Quý vị phải hiểu, quý vị đã nghiên cứu bài giảng đó là: Lộ trình tâm có: *Tâm biết trực tiếp giác quan*, thuật ngữ Phật học gọi là "tưởng", mà bây giờ chúng ta dùng từ "tâm thấy" cho dễ hiểu; Tiếp đến, *Tâm biết* chính là “ý thức”. Cho nên, một lộ trình tâm có *hai loại Tâm biết*: Tâm biết trực tiếp giác quan, gọi là tưởng; và Tâm biết gián tiếp, do suy luận mà khởi lên, gọi là ý thức. Chúng ta thấy rằng, dùng từ "thấy" và "biết": "Thấy" là ghi nhận đối tượng. "Biết" là biết đối tượng đó là gì, tính chất ra sao, vì vậy cái "biết" đó gọi là ý thức.

Nên theo quy luật, có 6 lộ trình tâm: Mắt tiếp xúc với sắc: cái thấy là nhãn thức, cái biết là ý thức; Tai tiếp xúc với tiếng: cái thấy là nhĩ thức, cái biết là ý thức; Mũi tiếp xúc với mùi hương: cái thấy là tỷ thức, cái biết là ý thức; Lưỡi tiếp xúc với vị: cái thấy là thiệt thức, cái biết là ý thức; Thân tiếp xúc với xúc trần: cái thấy là thân thức, cái biết là ý thức. Năm lộ trình tâm đó đã rạch ròi rồi. Và Lộ trình tâm thứ 6 cũng phải xảy ra theo đúng quy luật như vậy: Ý tiếp xúc với pháp thì phát sinh đối tượng, đồng thời phát sinh cái thấy, cái thấy đó gọi là tưởng thức. Sau đó, mới xuất hiện cái biết: biết đối

tượng được thấy đó là gì, tính chất ra sao, cái biết đó gọi là ý thức. Đây là điều rất vi tế. Trong kinh điển và chú giải, người ta chỉ nói có sáu thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Nhưng người ta không biết rằng có một cái "thấy" nữa, đó là tưởng thức. Đến đây, quý vị mới học được một đối tượng thực tại là "cảm giác pháp trần", trong kinh sách không nói đến điều này, đây là một thiếu sót rất lớn. Cho nên, xảy ra theo quy luật của 6 lộ trình tâm thì có 6 cái "thấy" và 6 cái "biết" của 6 lộ trình tâm đó giống nhau là cái "biết" ý thức.

2. Câu hỏi khác: Trong bài giảng có nói: Nhận thức cảm tính của phàm, thánh, người và động vật như nhau. Nói như vậy thì được hiểu thế nào vì các căn của mọi người và động vật khác nhau về cấu tạo nên cảm giác phát sinh do căn trần tiếp xúc có sự khác biệt :

Các cảm giác có thể có sự khác biệt nhưng tính chất của cái thấy là chỉ ghi nhận đối tượng. Dù là bát tà đạo hay bát chánh đạo, phàm hay thánh, người hay vật, cái "thấy" đó gọi là nhận thức cảm tính đối tượng, nó có tính chất vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt. Cho nên, nói giống nhau là giống nhau về tính chất - tính chất vô niệm vô ngôn vô phân biệt. Cái biết trực tiếp giác quan giống nhau là giống nhau cái tính chất đó.

3. Phân biệt kỹ hơn về ý căn của người và các động vật?

Ý căn chính là tế bào thần kinh não bộ. Tùy theo mức độ phát triển của tế bào thần kinh khác nhau mà ý căn của con người và động vật khác nhau. Kể cả giữa con người tế bào thần kinh não bộ cũng khác nhau.

***4. Khi ngồi thiền lâu, cảm giác đau tê ở chân nổi trội hơn cảm giác về răng, lưỡi, chuyển động của thân nên tâm sẽ đặt vào đó nhiều hơn, khi đó phải làm gì?* :**

Khi đau, đương nhiên sự chú tâm sẽ có ở chỗ đó. Nếu là lộ trình tâm bát tà đạo thì sân khởi lên, sẽ chú tâm nhiều hơn, bị thu hút vào cảm giác đau nhiều hơn. Cần phân biệt rõ ràng giữa cảm giác đau và tâm sân – là hai cái khác nhau. Phải phân biệt cho được. Còn quý vị hỏi về cách xử lý khi đau, thì quý vị nên tăng cường cảm giác

răng, lưỡi để việc chú tâm vào cảm giác răng lưỡi nhiều hơn, khi đó cảm giác đau sẽ giảm đi.

Câu 11: Trong bài giảng: Tính chất của giáo pháp, Thiền sư giảng về năm yếu tố của giáo pháp là: 1. Thiết thực hiện tại, 2. Đến để mà thấy, 3.Không bị chi phối bởi thời gian, 4. Có tính hướng thượng, 5. Người trí tự mình giác ngộ. Cho con xin phép hỏi một số câu như sau:

1. Nguồn gốc năm yếu tố này được công bố ở kinh điển nào, trong bối cảnh nào, các pháp môn khác có sử dụng không? :

Cái này, trong các bộ kinh Nikāya nó đầy rẫy, rất nhiều bộ kinh đều nhắc đến năm tính chất này; các bộ kinh phiên dịch sang tiếng Việt đều có năm tính chất này; và đặc biệt trong các khóa lễ của Nam Tông làm lễ có phần Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, thì phần Niệm Pháp họ có thể đọc bằng tiếng Pali nhưng cũng có dịch tiếng Việt thì đều nhắc đến năm tính chất này. Và khi các tông phái nói đến: Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, thì đều chung Niệm Pháp chính là niệm năm tính chất này.

2. Thứ tự năm yếu tố là ngẫu nhiên hay có ý nghĩa gì? Cái nào trước, cái nào sau?

Cái này chỉ là sự sắp xếp chứ không phải trình tự; quý vị có thể đọc cái nào trước cũng được, cái nào sau cũng được. Nhưng nếu chúng ta sắp xếp theo thứ tự "thiết thực hiện tại, đến để mà thấy", ..v..v.. thì sẽ dễ nhớ hơn và dễ đi sâu vào tính chất của nó hơn.

3. Tại sao không bị chi phối bởi thời gian và không gian?

Đương nhiên, đã là quy luật thì có tính phổ quát, nó không bị chi phối kể cả thời gian và không gian. Tuy nhiên, trong lời tụng, người ta nói tóm tắt nên chỉ nhắc đến thời gian. Nếu nói đầy đủ, giáo pháp này là sự thật, là chân lý thì nó đúng cho mọi thời gian và đúng cho mọi không gian, nó có tính phổ quát như vậy.

4. "Cho người trí tự mình giác hiểu" - làm sao biết được người có phải là người trí không? Nếu không phải người trí thì có thể đạt kết quả như thế nào?

Quý vị sẽ thấy rằng, phải là người trí mới có thể tiếp cận và hiểu được những điều này; không phải là người trí thì không thể nào lĩnh hội được. Đương nhiên, người trí không phải là người học nhiều, hiểu rộng. Có nhiều người càng học nhiều, hiểu rộng bao nhiêu thì càng vô minh, chấp thủ bấy nhiêu. Không phải ai học nhiều, hiểu rộng là người trí đâu! Người có khả năng khám phá sự thật, người đi tìm kiếm sự thật, sẽ chấp nhận được những điều này thì đó là người trí, có khả năng, có ý muốn, có khát khao khám phá sự thật thì lúc đó họ sẽ lĩnh hội được; họ sẽ là người trí. Đương nhiên, đã nói rằng chỉ dành cho người trí, thì không phải người trí - tạm gọi là "người ngu" - thì không thể nào lĩnh hội được những điều này.

Cho nên, quý vị học khóa 9 ngày này là quý vị tiếp cận một khối lượng kiến thức khổng lồ; không phải ngay từ đầu mà có thể lĩnh hội được, lĩnh hội ở mức độ khác nhau, nhiều, ít. Ngay thí dụ như: mục đích cuộc sống, tuy rằng sự thật rành rành ra đó, được phân tích rất kỹ lưỡng, rất cụ thể, nhưng không phải ai cũng chấp nhận cái đó. Có những người tuy là nghe nhưng không chấp nhận sự thật này, thì không thể là người trí được

Câu 12:

1. Về Hữu Ái.

- Kính Bạch thầy: trường hợp hai người yêu nhau vì cấm cản gia đình không lấy được nhau nên họ sẵn sàng nhảy sông để cùng chết. Vậy là họ không Hữu Ái hay là họ cùng có tham dục ái mong cầu sở hữu ạ? Vậy họ nên mong cầu dục ái hay không nên mong cầu buông bỏ?

Trường hợp này quý vị thấy rằng: Khi mà yêu nhau mà bị cấm cản thì lúc đó gọi là yêu mà không được theo ý muốn của mình. Lúc đó họ khổ vô cùng và khi không thỏa mãn được tham thì họ sân lên, để trả thù cha mẹ hoặc là họ cảm thấy rằng nỗi khổ này không thể nào chịu đựng nổi khi mà phải xa lìa nhau. Có phải yêu nhau là vui hạnh phúc nhưng bây giờ phải xa lìa nhau thì có phải khổ vì yêu mà phải xa lìa nhau, mất nhau cho nên là khổ. Quý vị phải thấy là hai mặt của yêu thương:

Cái thứ nhất là yêu thương đưa đến vui nhưng mà yêu thương đưa đến ràng buộc vì vậy khi mất đi là khổ khởi lên. Hai người yêu nhau mà không được đến với nhau, bị cấm cản, bị tách rời khỏi nhau là cái khổ đó kinh khủng. Họ thấy khổ không thể nào chịu đựng được chỉ có giải quyết cái khổ đó, chấm dứt cái khổ đó bằng cách tự sát. Cho nên họ quyết định tự sát. Hoặc là họ tức giận gia đình quá, họ muốn trả thù gia đình cho nên họ mới quyết định cùng nhau tự sát để trả thù gia đình chẳng hạn. Như vậy họ quyết định tự sát. Khi họ tự sát đó, lúc quyết định tự sát thì họ không sợ chết, lúc đó Hữu Ái chưa được kích hoạt, lúc đó họ có sợ chết đâu! Những người chuẩn bị tự sát, rồi *quyết định tự sát thì lúc đó Hữu Ái chưa kích hoạt, họ không có tham sống sợ chết* nhưng *mà khi tiến trình* ***hấp hối*** *xảy ra* thì lúc đó Hữu Ái mới được kích hoạt và lúc đó tham sống sợ chết mới bắt đầu xảy ra. Cho nên vấn đề này tôi đã phân tích kỹ trong phần Hữu Ái rồi. Qúy vị phải thấy, khi họ tự tử Hữu Ái chưa kích hoạt, nhưng khi bắt đầu hấp hối thì lúc đó Hữu Ái mới được kích hoạt, phải quan sát rõ ràng như vậy.

- Trong trường hợp khác về Hữu Ái, một người sẵn sàng nhảy sông vào để cứu người khác và chết. Vậy họ không tham, là không Hữu Ái, là thương người, hy sinh cho người mình yêu… như thế gọi là Minh không ạ?

Bây giờ quý vị mới suy luận về cái tâm của người đó thôi. Đó gọi là lý luận suông thôi, chứ chỉ có người đó mới biết được là họ suy nghĩ như thế nào khi mà làm việc đó. Quý vị nói rằng họ Minh hay là Hữu Ái hay là không Hữu Ái… quý vị chỉ là lý luận suông, chỉ giả thiết thôi. Chỉ có bản thân người đó mới hiểu được. Giả sử như họ không biết bơi, họ biết rõ ràng là họ không biết rồi họ có quyết định nhảy xuống không? Chắc chắn là họ không quyết định nhảy xuống, họ vẫn sợ chết chứ. Nhưng mà nếu như họ biết bơi, họ quyết định nhảy xuống thì lúc đó họ tin tưởng vào khả năng của mình, họ tin tưởng rằng mình bơi được, mình cứu vớt được người ta, lúc đó là Hữu Ái đâu có kích hoạt, đâu có sợ chết. Cho nên quý vị phải quan sát kỹ, cụ thể chứ không phải là mình giả thiết như thế này, rồi mình đi mổ xẻ cái giả thiết của mình trên cơ sở quan sát không đầy đủ này.

2. Về Dục ái: - Thưa thầy tính tham, sở hữu là khổ như nhau và là bản chất đã định của con người bởi lẽ đứa trẻ mới sinh chỉ ở mức độ Thọ- Tưởng nhưng tính sở hữu đã có. Một bên bú mẹ, một tay chiếm hữu. Người lớn thì mong cầu sở hữu, tham sân si, sở hữu rồi vẫn khổ. Vậy không mong cầu sở hữu là trái bản chất của con người, cũng dẫn đến khổ. Con nhận thức thấy vì vậy nên con người luôn tranh giành vì danh lợi. Vậy con không phấn đấu, không mong cầu thì sẽ không lo được cho gia đình, vợ con. Vậy phải làm như thế nào ạ?

Cái quan điểm nói rằng: Đây là bản tính của con người, bản tính là sở hữu. Quý vị sẽ thấy rằng cái luận điểm này, cái tư tưởng này gọi là tà kiến, thường kiến: gọi là cái tâm tánh đó cố định, là thường hằng, nó luôn luôn là như vậy, cái tâm tính con người là sở hữu, là làm chủ, là thường hằng như vậy, sinh ra cho đến khi chết đi rồi nó vẫn vĩnh viễn như vậy. Thế thì quý vị hiểu sai cái tính chất của tất cả vạn sự vạn vật là nó vô thường, nó duyên khởi. Nó vô thường: nó sinh nó diệt chứ đâu có một cái đặc tính nào cố hữu. Vì vậy quý vị mới thấy, bản chất làm chủ sở hữu là tư tưởng trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo, Khi người đó có lộ trình tâm Bát Tà đạo thì sẽ bị chi phối bởi cái tư tưởng làm chủ, tư tưởng sở hữu. Còn cũng cái người đó, mà lộ trình tâm bây giờ là Bát Chánh đạo thì không có cái tư tưởng Làm Chủ, tư tưởng sở hữu đó nữa. Cho nên bản chất sở hữu *không phải là* bản chất của con người. Không có cái gì là bản chất cả, không có cái gì là mãi mãi, thường hằng cả, mà nó đều là sinh diệt. Cho nên cũng là con người đó sống với lộ trình tâm Bát Tà đạo thì có cái tư tưởng Làm Chủ, tư tưởng sở hữu. Nhưng mà nếu như là cũng con người đó bây giờ tu tập Bát Chánh Đạo, lộ trình tâm là Bát Chánh Đạo thì làm gì có cái tư tưởng Làm Chủ, tư tưởng sở nữa. Cho nên là quý vị mới thấy rằng, nếu như quý vị lý luận nó là cái bản chất của con người, là thường hằng, là không thay đổi, thì làm gì có cái chuyện tu hành này được? làm gì có cái chuyện thay đổi tâm từ Bát Tà Đạo sang Bát Chánh Đạo được? thay đổi cái tư tưởng chấp ngã sang cái tư tưởng vô ngã được? Cho nên quý vị mới thấy rằng, khi mà lộ trình tâm Bát Tà Đạo thì các tư tưởng tà kiến đó nó cũng sinh cũng diệt, nó sinh lên, nó diệt, rồi nó lại sinh tiếp rồi nó diệt, chứ không phải nó là một cái gì cố định, vĩnh viễn từ trước đến nay, mà nó đều là sinh diệt. Chính vì sinh diệt đó, cho nên khi Duyên khởi Bát Chánh Đạo thì cái tư tưởng tà kiến, tư tưởng Làm Chủ, tư tưởng sở hữu đó, tham sân si đó... nó không còn Nhân duyên để

phát sinh trên Bát Chánh Đạo nữa. Quý vị phải hiểu như vậy. Cho nên nếu như quý vị còn nhận thức thấy: “con người luôn tranh giành vì danh lợi. Vậy con người không phấn đấu, không mong cầu thì không lo được gia đình vợ con phải làm như thế nào đây?” Quý vị thấy rằng là con người chỉ hiểu được, chỉ kinh nghiệm được, chỉ nhận thức được, chỉ hiểu được cái thực tại đời sống thế gian thôi. Phải tranh giành, phải giành giật, phải phấn đấu, phải làm chủ, phải sở hữu, phải khổ. Bây giờ quý vị sẽ được giới thiệu một thực tại khác, một lối sống khác, lối sống Bát Chánh Đạo, con người sẽ có đời sống tốt đẹp, không có tranh giành, không có giành giật, không có làm chủ, không có sở hữu. Nhưng mà cái đời sống hoàn toàn là chấm dứt khổ và hằng ngày cái vui của Chánh Định thì đương nhiên là không phải rằng ai cũng có khả năng hiểu được. không phải ai cũng quyết tâm thực hành được. Điều này chỉ dành cho người trí thôi.

Câu 13: Trong lúc tọa thiền, thì tà dục khởi, từ chánh niệm -> định xuất hiện. Quá khứ con thấy nó, biết nó, con né tránh tiêu diệt nó, nó càng lớn mạnh. Con không vui vì nó dẫn đến bát tà đạo. Rồi con đi thiền hành, con vẫn thấy nó, con mặc kệ nó, con chú tâm vào hơi thở, bước đi, nó tự biến mất. Con vui hàn tiếu khi thấy được cái hay của nó. Vậy đó có phải là pháp sinh, pháp tự diệt? Có phải vô thường? Đó là bát chánh đạo hay bát tà đạo?

Bản chất của bát tà đạo hay bát chánh đạo thì đều là sinh diệt; và những điều quý vị mô tả như thế này, nhận thức thế này, thì quý vị vẫn đang còn loanh quanh luẩn quẩn. Quý vị phải thấy, phải hiểu như thế này: rất nhiều người kinh nghiệm, quý vị nghe chúng tôi hướng dẫn như thế nào thì quý vị cứ làm y đúng như vậy, đừng có sai một lời nào cả, thì quý vị sẽ kinh nghiệm được bát chánh đạo; quý vị sẽ kinh nghiệm được chánh định; quý vị sẽ kinh nghiệm được tỉnh giác; quý vị sẽ kinh nghiệm được hết khổ ngay bây giờ và tại đây. Quý vị phải làm cho đúng. Phần thực hành là hướng dẫn như thế nào thì làm đúng y như vậy thôi, đừng có suy nghĩ là tại sao phải như vậy, vân vân... Phần thực hành đã được hướng dẫn rất cụ thể rồi; kết quả của

nó cũng được hướng dẫn, thì quý vị cứ làm cho đúng, đừng có suy luận thế này thế kia nữa.

Câu 14: Con có 3 câu hỏi.

1. Về pháp hành: đối với chú tâm liên tục cảm giác toàn thân và cảm giác thân hành, khi đi thiền hành, con thấy dễ dàng hơn việc chú tâm liên tục mà không tập trung vào một đối tượng hình ảnh nào hay bất kỳ cảm giác trên thân nào diễn ra tự nhiên. Còn trong khi tọa thiền, con thấy bị căng hơn. Mặc dù sự chú tâm có tự động chuyển từ đối tượng này sang đối tượng khác, con thực hành nhắc "thấy thấy" ở khoảng lặng cuối thì thở ra; khi ghi nhận cử động thân lắc qua phải, trái; tuy rằng hơi thở bình thường, nhưng con có ghi nhận thân hơi bị gồng lên khi chuyển động và mồ hôi toát ra rất nhiều. Vậy con kính mong Sư giải thích, con thực hành có sai ở đâu không?

Quý vị thực hành cho đúng. Bây giờ, quý vị thực hành là chú tâm, chú tâm *thấy* - hay là chú tâm *thấy rõ* cảm giác chuyển động toàn thân. Cụ thể: lúc đầu, quý vị khởi lên cái thấy cho nó liên tục, Mỗi một chuyển động thì quý vị đều nhìn thấy nó: chuyển động lên, "thấy"; chuyển động xuống, "thấy"; lắc ngang, "thấy"; ... "thấy"..."thấy"... Quý vị cứ nhắc thầm như vậy, theo cảm giác chuyển động lên, rồi xuống, rồi ngang, ngang. Mình cứ nhắc là "thấy, thấy, thấy, thấy" một lúc, là nó tự nhiên hoàn toàn, vào định hẳn hoi, chứ đâu có phải gồng lên như thế nào đâu. Quý vị thực hành cho đúng. Đương nhiên, lúc đầu quý vị phải nhắc cho liên tục: thấy, thấy, thấy, thấy,... Cứ nhắc cho liên tục như vậy, thì quý vị sẽ vào định liền, nó liên tiếp liền, rồi nó tự nhiên dần liền. Lúc đó, quý vị kinh nghiệm, không những thấy cảm giác chuyển động lên, mà còn thấy cảm giác thở vô khi chuyển động lên, nhưng rất nhanh chóng. Quý vị cứ để tự nhiên như thế thôi, lúc đó sẽ rất tự nhiên, chứ không phải gồng gì cả.

2. Về pháp học: - Kinh Pháp Cú con thấy có câu: "Tâm làm chủ, tâm tạo tác, tâm dẫn đầu các pháp." Vậy, so với hiểu biết về vô ngã con được học ở khóa tu này, thì đang có mâu thuẫn trong con. Sư chỉ dạy giúp con.

Trong Pháp Cú không có câu: "Tâm làm chủ, tâm tạo tác, tâm dẫn đầu các pháp." Mà câu đó đúng là: "Ý dẫn đầu các pháp". Trong nguyên bản, Hòa thượng Minh Châu dịch như sau: "Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ, ý tạo; Nếu với ý ô nhiễm, khổ não kéo theo ngay, như xe chân vật kéo."

Câu đầu là: "Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ, ý tạo". Ở đây, "ý" chỉ cho tâm biết ý thức. Còn "tâm" thì có nhiều thứ tâm chứ không chỉ có một. Quý vị đã học về tâm rồi, phải không! Tâm bao gồm thọ, tưởng, hành, thức. Ở đây, "ý" chỉ ý thức. Nói "ý dẫn đầu các pháp" là đúng, vì từ cái biết ý thức mà phát sinh thái độ, phát sinh các tâm hành, rồi phát sinh kết quả. Nhưng nói "ý làm chủ" là không đúng, là sai, bởi vì không có cái gì làm chủ cả. Phải dịch đúng là: "Ý là nhân tạo tác"; ý là nhân để tạo tác ra thái độ tham, sân, si, ..v..v... Cho nên, dịch đúng phải là: "Ý dẫn đầu các pháp, ý là nhân tạo tác."

3. - Trong kinh* **Nikāya** *có bài kinh về Thập Nhị Nhân Duyên: "Vô minh sinh hành, hành sinh thức, thức sinh danh sắc, danh sắc sinh lục nhập, lục nhập sinh xúc, xúc sinh thọ, thọ sinh ái." Vậy, so với quy luật duyên khởi mà thiền sư giảng, thì kinh đó vừa khó hiểu, vừa có thể dẫn đến nhận thức không đúng với ngũ uẩn. Vậy bài kinh đó cũng đã được ghi chép sai khác với Thế Tôn? Con hiểu như vậy có đúng không?

Đương nhiên, trong Kinh hiện tại cũng có những đoạn ghi đúng, nhưng cũng có những đoạn ghi sai. Ở đây, Vô Minh sinh Hành là sai, Mà đúng Duyên khởi là: "Duyên Vô minh mà sẽ có Hành", chứ không phải "Vô Minh sinh Hành" theo kiểu một nhân sinh quả. Rồi đúng là “Duyên Hành thì có Thức”, tức là Duyên Hành là 1 nhân tiếp xúc với 1 nhân khác nó mới phát sinh ra Thức; “Duyên Thức thì mới phát sinh Danh Sắc; Duyên Danh Sắc mới sinh Lục nhập; Duyên Lục nhập mới sinh Xúc; Duyên Xúc sinh

Thọ; Duyên Thọ sinh Ái.” Phải diễn đạt như thế mới đúng. Chính Thập Nhị Nhân Duyên là quan sát thô; còn thực tế, nó chính là lộ trình tâm bát tà đạo.

Như vậy, tôi đã trả lời các câu hỏi mà quý vị thiền sinh ở chùa Long Hưng đã gửi cho ban tổ chức. Bây giờ, tôi xin trả lại chương trình cho ban tổ chức.

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. *Mời toàn thể đại chúng quỳ lên để tri ân công đức của thiền sư.* ***Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.*** *Hôm nay, chúng con đã được thiền sư giải đáp một số thắc mắc trong quá trình tu học. Chúng con thành kính tri ân thiền sư và chúc thiền sư có thật nhiều sức khỏe để có thể giúp đỡ thêm nhiều thiền sinh.* ***Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.*** *Mời toàn thể đại chúng chúng ta lạy xuống một lạy..*